

Aktionswoche
"Ausflug ins Phantasieland"

KW 26	Montag, 23.06.25	Dienstag, 24.06.25	Mittwoch, 25.06.25	Donnerstag, 26.06.25	Freitag, 27.06.25
Tagesgericht	"Mexico" Mexikanische Reispfanne mit Hackfleisch (Rind), Tomatenwürfeln, Kidneybohnen und Mais, dazu Guacamole-Dip 	"Berlin" Bulette (Rind) mit Kartoffelsalat 	"Mystery" Mittelalterlicher "Schmachtappen" - Schmandpizza mit Schinkenwürfeln und Käse überbacken 	"Deep in Africa" Hähnchenbrust mit Erdnussauce und gebratenem Reis mit Blattspinat 	"China-Town" Asiatische Nudel-Box mit gebratenen Nudeln, Fleischbällchen, Gemüse und Sojasauce 
Nährwerte	Kilokalorien: 327,3kcal / KH: 25,4g / BE: 2,18E / Fett: 0,6g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,4g / Kilojoule: 1131,9kJ	Kilokalorien: 256,8kcal / KH: 21,4g / BE: 1,88E / Fett: 3,1g / Zucker: g / Salz: 0,7g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,5g / Kilojoule: 1078,8kJ	Kilokalorien: 256,8kcal / KH: 21,4g / BE: 1,88E / Fett: 3,1g / Zucker: g / Salz: 0,7g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,5g / Kilojoule: 1078,8kJ	Kilokalorien: 485,8kcal / KH: 0g / BE: 0BE / Fett: 0g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 31kJ	Kilokalorien: 225,9kcal / KH: 23,6g / BE: 2BE / Fett: 1,4g / Zucker: 0g / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,7g / Kilojoule: 905,9kJ
	oder wahlweise				
Alternatives Tagesgericht	4 Stück Köttbular vom Schwein mit Preiselbeersauce dazu Schwenkkartoffeln Köttbular ¹ Preisselbeersauce ^{1,3,5,G,L} Kartoffel	Hähnchensteak mit Kartoffelstampf und Tomaten-Basilikumsauce Hähnchenbrust Basilikum-Tomatensauce ^{1,I} Kartoffelstampf ^G	Curryragout von der Pute mit Früchten und Kokosmilch dazu Langkornreis Putenkeulencurry ^{1,3,A,B,D,F,G,I,I,K} Reis	Seelachsstücke aus nachhaltigem Fischfang in einer Gemüse-Dillsauce dazu Salzkartoffeln Seelachs in Sauce ^{D,G,I} Salzkartoffeln	Käse Lauch Suppe mit Kartoffelwürfeln und Rinderhackfleisch dazu Baguette Käse Lauchsuppe ^{G,I} Baguette ^{A,AI,K}
Nährwerte	Kilokalorien: 392,2kcal / KH: 19,4g / BE: 1,68E / Fett: 0,6g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,4g / Kilojoule: 547,1kJ	Kilokalorien: 256,8kcal / KH: 21,4g / BE: 1,88E / Fett: 3,1g / Zucker: g / Salz: 0,7g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,5g / Kilojoule: 1078,8kJ	Kilokalorien: 602,8kcal / KH: 70,4g / BE: 5,98E / Fett: 0,6g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 2630,3kJ	Kilokalorien: 263,4kcal / KH: 36,8g / BE: 3,18E / Fett: 1g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,2g / Kilojoule: 1144kJ	Kilokalorien: 285,7kcal / KH: 20g / BE: 1,78E / Fett: 5,7g / Zucker: 0g / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,5g / Kilojoule: 1156kJ
Vegetarisch	Vollkornnudeln und Gemüsesauce aus Möhren, Mais, Erbsen Vollkorn Nudeln ^{A,AI,I} Gemüsebolognese ^{A,AI,I} 	Kartoffelrösti mit Rahmgemüse(Erbsen, Möhre, Bohne) und Käse überbacken Kartoffelrösti überbacken ^{C,G,I} 	3 Stück Schwäbische Maultaschen vegetarisch gefüllt im Gemüsesud dazu Schnittlauchsauce Maultaschen ^{A,AI,C,I} Schnittlauchsauce ^{G,I} 	Warmer Milchreis dazu Pfirsichkompott mit Zimt und Zucker Milchreis ^{I,G} Pfirsichkompott 	Wokgemüse mit Asia Sauce und Basmatireis Wokgemüse ^{A,AI,F,I,K} Süß Sauer Sauce ^{3,5,K,L} Basmatireis ^K 
Nährwerte	Kilokalorien: 442,8kcal / KH: 73,5g / BE: 5,98E / Fett: 3,3g / Zucker: g / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,6g / Kilojoule: 1775,5kJ	Kilokalorien: 504,3kcal / KH: 9,4g / BE: 0,48E / Fett: 9,1g / Zucker: 3,2g / Salz: 0,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 6,1g / Kilojoule: 720,7kJ	Kilokalorien: 90,9kcal / KH: 13,4g / BE: 18E / Fett: 0,1g / Zucker: 0,6g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 433,5kJ	Kilokalorien: 256,2kcal / KH: 22,2g / BE: 1,98E / Fett: 4g / Zucker: g / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 2,4g / Kilojoule: 706,9kJ	Kilokalorien: 296kcal / KH: 22,5g / BE: 1,98E / Fett: 1,2g / Zucker: g / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,2g / Kilojoule: 1313,2kJ
Gemüse	Balkangemüse Brechbohnen, Erbsen, Möhren, Mais 	Möhrengemüse 	Gartengemüse Erbsen, Möhren, Bohnen 	Erbsen 	Ratatouille Gemüse Paprika, Zucchini, Aubergine, Tomate 
Nährwerte	Kilokalorien: 45,8kcal / KH: 5,7g / BE: 0,58E / Fett: 0,4g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 190,8kJ	Kilokalorien: 30,2kcal / KH: 0,2g / BE: 0BE / Fett: 0g / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 5kJ	Kilokalorien: 62,1kcal / KH: 8,8g / BE: 0BE / Fett: 0,6g / Zucker: 6,2g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 260,4kJ	Kilokalorien: 141,8kcal / KH: 15,2g / BE: 0BE / Fett: 2,1g / Zucker: 3,1g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,4g / Kilojoule: 596,6kJ	Kilokalorien: 141,8kcal / KH: 15,2g / BE: 0BE / Fett: 2,1g / Zucker: 3,1g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,4g / Kilojoule: 596,6kJ
	oder wahlweise				
Salat	Feiner Möhrensalat Kilokalorien: 31,9kcal / KH: 4,5g / BE: 0,48E / Fett: 0,1g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 135,5kJ	Bunter Blattsalat Lollo Rosso/Bionda Eichblatt mit Americandressing Kilokalorien: 72,6kcal / KH: 2,9g / BE: 0,28E / Fett: 6,4g / Zucker: 2,4g / Salz: 0,5g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,6g / Kilojoule: 300,4kJ	Farmersalat Weißkohl, Möhren, Sellerie, Äpfel Kilokalorien: 68,9kcal / KH: 6,2g / BE: 0,58E / Fett: 2,9g / Zucker: 0g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,4g / Kilojoule: 289,9kJ	Eisbergsalat mit Frenchdressing Kilokalorien: 78,6kcal / KH: 4,9g / BE: 0,48E / Fett: 5,9g / Zucker: g / Salz: 0,6g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,5g / Kilojoule: 325,9kJ	Gurkensalat in Joghurtsauce Kilokalorien: 70,3kcal / KH: 4,7g / BE: 0,48E / Fett: 2,5g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,6g / Kilojoule: 299,7kJ
Pizza & Pasta	Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauce ^{1,I} Bolognese Sauce Rind ^I	Pizza Pomodoro & Salami & Schinken Pizza Margarita/Pomodoro ^G Pizza Salami ^{2,3,G,I,I} Pizza Prosciutto ^{2,3,8,G}	Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauce ^{1,I} Bolognese Sauce Rind ^I	Pizza Pomodoro & Salami & Schinken Pizza Margarita/Pomodoro ^G Pizza Salami ^{2,3,G,I,I} Pizza Prosciutto ^{2,3,8,G}	Wechselnde Pasta mit verschiedenen Saucen Spiralnudeln Tomaten Basilikumsauce ^{1,I} Bolognese Sauce Rind ^I
Dessert	Vanillepudding Kilokalorien: 126kcal / KH: 20,9g / BE: 1,78E / Fett: 3,2g / Zucker: g / Salz: 0,2g / davon gesättigte Fettsäuren: 1,8g / Kilojoule: 529kJ	Pfirsichjoghurt selbst Kilokalorien: 32,3kcal / KH: 3,6g / BE: 0,38E / Fett: 0,1g / Zucker: g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 135,2kJ	Apfelmus³ Kilokalorien: 67kcal / KH: / BE: / Fett: / Zucker: 0g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: / Kilojoule: /	Schokoladenpudding Kilokalorien: 299kcal / KH: 30,8g / BE: 2,68E / Fett: 16g / Zucker: g / Salz: 0,3g / davon gesättigte Fettsäuren: 8,3g / Kilojoule: 1259kJ	Birnenquark^G Kilokalorien: 73,8kcal / KH: 6,6g / BE: 0,38E / Fett: 0,4g / Zucker: g / Salz: 0,1g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 312,9kJ
	oder wahlweise				
Obst	Apfel Kilokalorien: 52kcal / KH: 11,4g / BE: 18E / Fett: 0,4g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 217kJ	Banane Kilokalorien: 142,5kcal / KH: 32,1g / BE: 2,78E / Fett: 0,3g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 597kJ	Birne Kilokalorien: 78kcal / KH: 18,6g / BE: 1,58E / Fett: 0,5g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0g / Kilojoule: 328,5kJ	Apfel Kilokalorien: 52kcal / KH: 11,4g / BE: 18E / Fett: 0,4g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 217kJ	Kiwi Kilokalorien: 61kcal / KH: 10,8g / BE: 0,98E / Fett: 0,6g / Zucker: g / Salz: 0g / davon gesättigte Fettsäuren: 0,1g / Kilojoule: 255kJ



Betriebsstätte:
Mensa Neunkirchen
Rathausstraße 2A
53819 Neunkirchen-Sielescheid
Ansprechpartner: Herr Frank Neumann
Telefon: 02247 / 900 25 69
Mail: mensa.nk@dk-kochwerk.de

Die grün hinterlegten Komponenten bilden täglich eine komplette Mahlzeit entsprechend dem „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen“ ab, und wurden von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) als eine Menülinie zertifiziert und mit dem DGE-Logo ausgezeichnet.



1 mit Farbstoff / 2 mit Konservierungsstoff / 3 mit Antioxidationsmittel / 4 mit Geschmacksverstärker / 5 geschwefelt / 6 geschwärzt / 7 gewachst / 8 mit Phosphat / 9 mit Süßungsmittel(n) / 10 mit einer Zuckerart und Süßungsmittel

Legende

Allergene und daraus hergestellte Erzeugnisse:

A enthält Gluten - A1 aus Weizen, A2 aus Roggen, A3 aus Gerste, A4 aus Hafer, A5 aus Dinkel / B enthält Krebstiere / C enthält Ei / D enthält Fisch / E enthält Erdnüsse / F enthält Soja / G enthält Milch einschl. Laktose / H enthält Schalenfrüchte - H1 aus Mandeln, H2 aus Haselnüssen, H3 aus Walnüssen, H4 aus Cashewkernen, H5 aus Pekannüssen, H6 aus Paranüssen, H7 aus Pistazien, H8 aus Macadamianüssen / I enthält Sellerie / J enthält Senf / K enthält Sesam / L enthält Schwefeldioxid / Sulfite / M enthält Lupine / N enthält Weichtiere

Hinweis

Alle Angaben basieren auf der Grundlage unserer Rezepturen. Bei Fragen, Wünschen oder Anregungen wenden Sie sich bitte an den Betriebsleiter. Änderungen im Speiseplan sind vorbehalten. Wir sind ein EU-zertifizierter Auslieferungsbetrieb.